

Hamburguesas de Salmón

Sirve: 9 porciones

Escoja una variedad de alimentos ricos en proteínas, como el salmón y huevos, para poder ingerir más nutrientes. El cereal de trigo integral o galletas saladas aumentan el valor nutricional de esta receta.

Ingredientes

- 2 huevos grandes, ligeramente batidos
- 1 lata salmón escurrido (15 onzas)
- 1 taza cereal o galletas de trigo integral, machucado
- 1/2 taza leche de 1%
- 1/8 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharada aceite vegetal

Preparación

1. En un tazón mediano, use un tenedor para desmenuzar el salmón en trozos pequeños.
2. Con los dedos, machuque el cereal o las galletas en migas.
3. Añada las migas de las galletas o el cereal, los huevos, la leche y la pimienta al salmón.
4. Mezcle bien y forme en 9 hamburguesas.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	130
Grasa total	7 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	70 mg
Sodio	300 mg
Total de Carbohidrato	4 g
Fibra dietetica	0 g
Azucares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	13 g
Vitamina D	N/A
Calcio	146 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

5. Caliente el aceite vegetal en una sartén.
6. A fuego medio, cuidadosamente dore las hamburguesas de salmón en ambos lados hasta que estén bien cocidas, unos 4 minutos por cada lado.

Notas

Recomendación: Trate de usar atún en lugar de (o mézclelo con el)salmón.

Origen: Recipie adapted from SNAP-ED Connection Recipe Finder.